اقرأ وتطور

الطعام الممل!

جيريجا راني أستانا



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

اقرأ وتطور

الطعام الممل!

جيريجا راني أستانا



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الإعداد للقراءة

شجع طفلك على القراءة بنفسه. وإذا احتاج الطفل لمساعدتك في القراءة:

- ساعده على قراءة الكلمات الصعبة.
- انطق الكلمات الصعبة بوضوح واشرح معانيها. فلا تتجاهلها، أو تستخدم كلمات أبسط بدلا منها.
- الفت انتباهه للتشابهات بين الأحداث أو المواقف اليومية وبين تلك الموجودة في القصة.
- دع الطفل يخمن ماذا سيحدث بعد ذلك في القصة قبل أن يقلب الصفحة.



الوالد (أو المعلم) والطفل: اقرأ العنوان واسم الكاتب معا.

سل: ما موضوع القصة؟

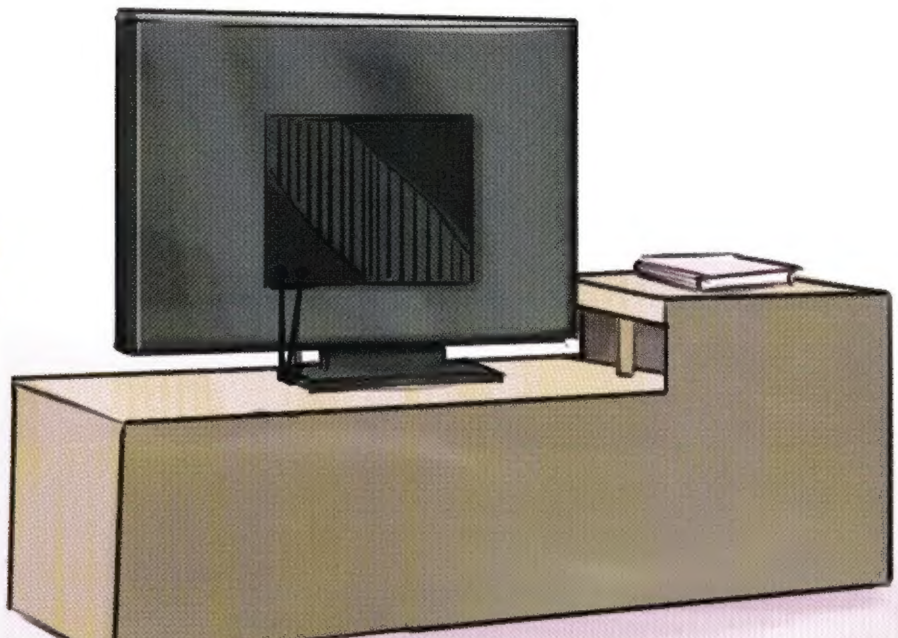
ألق نظرة سريعة على الصور وناقشها.

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت
www.jarir.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

كَانَ نـــادر يَمْضُغُ رَقَائِقَ مُقَرْمِشَـــةً. فَابْتَسَـــمَ وَقَالَ: «مِنَ الْمَرِحِ أَنْ تَأْكُلَ الرَّقَائِقَ بَيْنَمَا تُشَاهِدُ التِّلْفَازَ!».

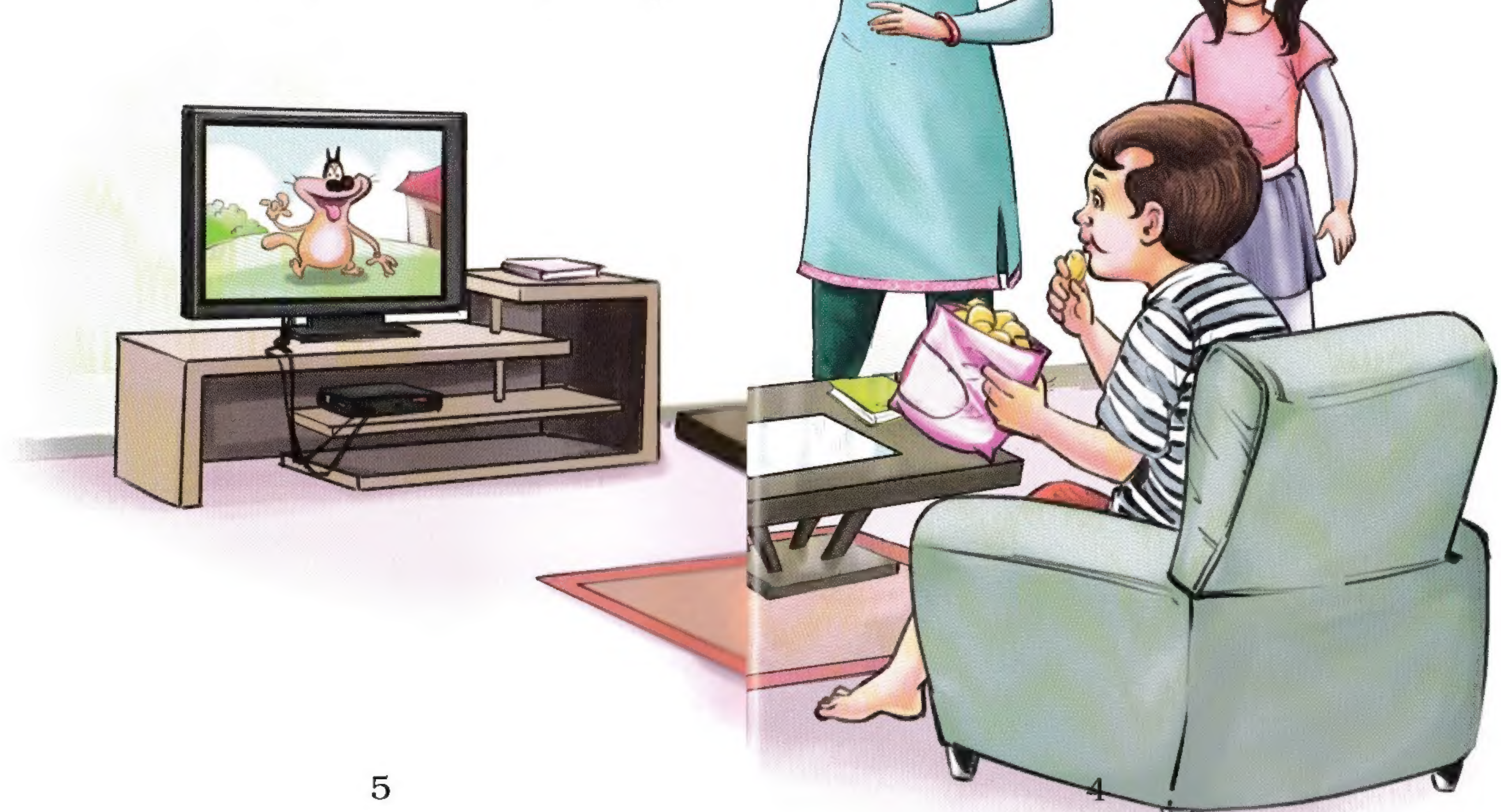
فَصَاحَتْ أُخْتُهُ شيرين وَقَالَتْ: «لَقَدْ أَكَلْتَ كِيسَيْنِ بِالْفِعْلِ أُمِّـــي! انْظُـــرِي إِنَّ نادر يَـــأْكُلُ الرَّقَائِقَ الَّتِي اشْـــتَرَيْتِهَا لِلضُّيُوفِ!».





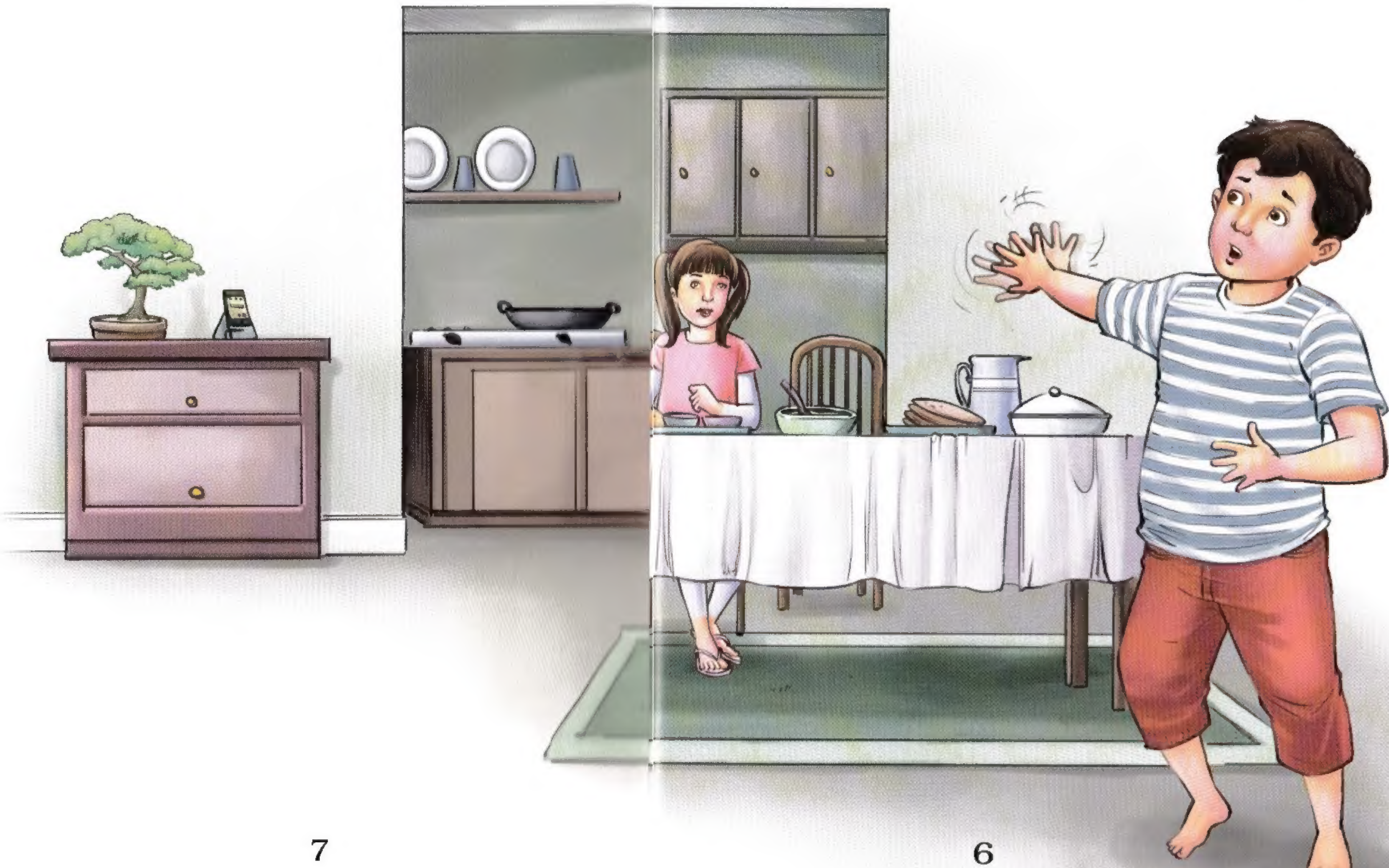
فَقالَتِ الْأُمُّ: «أَنْتَ تَأْكُلُ وَجَبَاتٍ سَرِيعَةً كَثِيرًا فِي هَذِهِ الْأَيَّامِ يَا نادر. تَعَالَ وَتَنَاوَلِ الْعَشَاءَ، وَأَطْفِئِ التِّلْفَازَ، فَلَدَيْكَ يَوْمٌ مُهِمٌّ غَدًا، هَلْ تَتَذَكَّرُ؟!».

لكِنَّ نادر كَانَ مَشْغُولًا بِمُشَاهَدَةِ بَرْنَامَجِ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ الْمُفَضَّلِ لَهُ وَلَمْ يَسْمَعْ مَا قَالَتْهُ وَالِدَتُهُ. فَأَخَذَتِ الْأُمُّ آلَةَ التَّحَكُّمِ عَنْ بُعْدٍ وَأَطْفَأَتِ التِّلْفَازَ بِنَفْسِهَا.



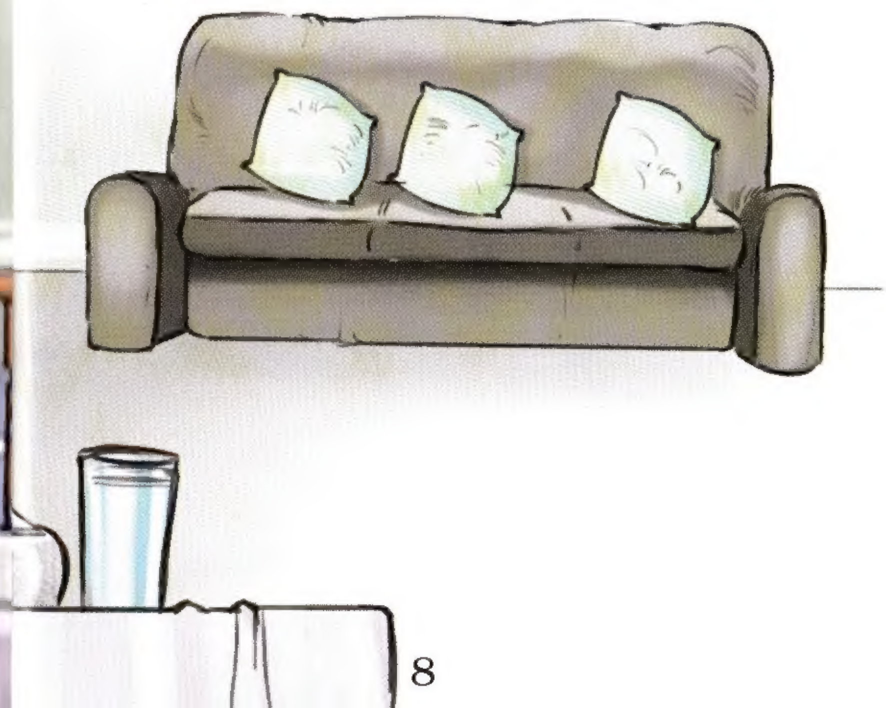
«لَمْ أَكُنْ أَعْرِفُ أَنَّ الرَّقَائِقَ وَالْبَطَاطِسَ الْمَقْلِيَّةَ يُمْكِنُ أَنْ تَكُـــونَ لَذِيــذَةً جِدًّا هَكَـــذَا. فَوَالِدَةُ أمير تُعْطِيهِ شَـــرَائِحَ بَطَاطِسَ مَقْلِيَّةٍ فِي حَقِيبَةِ طَعَامِهِ كُلَّ يَوْمٍ. وَأَنَا أُحِبُّ أَنْ أَتَشَارَكَ مَعَهُ الطَّعَامَ...

... على أَيَّةِ حَالٍ، لَا أُرِيدُ الْعَشَاءَ، فَأَنَا غَيْرُ جَائِعٍ»، ثُمَّ قَالَ نادر لِأُخْتِهِ بِصَوْتٍ مُنْخَفِضٍ: «يُمْكِنُكِ أَنْ تَحْتَســِي حَسَاءَ الْقَرْعِ الْمُفَضَّلَ لَدَيْكَ؛ فَأَنَا لَا أُرِيدُ طَعَامًا مُمِلًّا!».



فَنَظَرَتْ شـيرين إِلَى طَبَقِهَا، فَهِيَ أيضًا لَا تُحِبُّ حَسَاء الْقَـرْعِ، لَكِنَّ وَالِدَتَهَا قَالَتْ إِنَّـهُ صِحِّيٌّ. فَمَزَجَتْ بَعْضًا مِنَ الْحَسَاءِ بَيْنَ الْجُبْنِ الْقَرِيشِ وَالْخُبْزِ الْمُفَضَّلِ لَدَيْهَا وَأَخَذَتْ قَضْمَةً.

فَحَمْلَـقَ نادر إِلَى أُخْتِهِ وَقَالَ: «هَـلْ تُحِبِّينَ هَذَا الطَّعَام السَّخِيفَ أَمْ تَأْكُلِينَهُ فَقَطْ لِإِرْضَاءِ أُمِّي؟».



«مَـاذَا تَعْنِي بِإِرْضَاءِ أُمِّـي؟ أَنْتَ لَا تَسْـتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ الرِّقَائِقَ طَوَالَ الْوَقْتِ! إِنَّهَا غَيْرُ صِحِّيَّةٍ. أَنَا أُرِيدُ دَائِمًا أَنْ تَكُونَ صِحَّتِي جَيِّدَةً».



كَانَ نادر يَغْلبُهُ النُّعَاسُ فِـي تِلْكَ اللَّيْلَةِ. لَكِنَّهُ كَانَ جَائِعًا أَيْضًا، لِأَنَّهُ لَمْ يَتَنَاوَلْ أَيَّ شَيْءٍ مِنَ الْعَشَاءِ.

وَكَانَــتْ مَعِدَتُهُ تُؤْلِمُهُ. فَخَرَجَ مِنْ سَـرِيرِهِ وَتَسَـلَّلَ إِلَى الْمَطْبَخِ. وَكَانَ هُنَاكَ مَوْزٌ وَعَصِيرٌ عَلَى الرَّفِّ.

همس وَقَالَ: «يَا لَلْقَرَفِ!». ثُمَّ فَتَــحَ الْخِزَانَةَ وَوَجَدَ آخِرَ كيسٍ مِــنَ الرَّقَائِــقِ، فَأَكَلَهُ كُلَّهُ مَــعَ زُجَاجَــةٍ كَامِلَةٍ مِنَ الْمَشْروباتِ الْغَازِيَّةِ.



وَفِي الصَّبَاحِ التَّالِي، شَـعَرَ بِبَعْـضِ الْغَثَيَانِ. لَكِنَّهُ كَانَ لَا يُرِيدُ أَنْ يَعْرِفَ أَحَدٌ مَا أَكَلَهُ فِي اللَّيْلَةِ السَّابِقَةِ.

فَنَظَـرَ إِلَى كُـوبِ اللَّبَنِ وَأَخَذَ مِنْهُ رَشْـفَةً، أَمَّا شِـيرين فَشَرِبَتْ كُوبَهَا كُلَّه سَرِيعًا .

غَمَـزَ نادر لِأُخْيهِ بِعَيْنِهِ، وَقَالَ بِهَمْسٍ: «صههههههه... لَا تُخْبِرِي أَحَدًا»، ثُمَّ سَكَبَ اللَّبَنَ فِي حَوْضِ الْمَطْبَخِ.



فحملقت شـيرين إِلَيْهِ. فَغَمَزَ بِعَيْنَيْـهِ مَرَّةً أُخْرَى وَقَالَ: «اعتقدُ أَنَّنِي سَأَشْـتَرِي زُجَاجَةَ مِيَاهٍ غَازِيَّةٍ فِي الْمَدْرَسَـةِ وَسَآخُذُ بَعْضَ الطَّعَامِ الْخَفِيفِ وَاللَّذِيذِ مِنْ أمير».



كَانَ أمير غَائِبًا فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ. وَكَانَ نادر جَائِعًا جِدًّا لَكِنَّهُ كَانَ لَا يُرِيدُ أَنْ يَأْكُل طَعَامَهُ، لِأَنَّ وَالِدَتَهُ أَعْطَتْهُ شَطِيرَةً مِنَ الْخَضْرَاوَاتِ الْمَشْوِيَّةِ.

فَقَالَ لِنَفْسِهِ: «خَضْرَاوَاتٌ مَرَّةً أُخْرَى! يَا لَهُ مِنْ شَيْءٍ مُمِلٍّ!». فَنَظَرَ فِي الْخَفَاءِ إِلَى حَقِيبَةِ طَعَام خليل.

وَقَالَ: «وَاوْ، هَذِهِ الْكُنَافَةُ تَبْدُو لَذِيذَةً جِدًّا يَا خليل! هَلْ تُرِيدُ أَنْ تَسْتَبْدِلَ الطَّعَامَ؟».



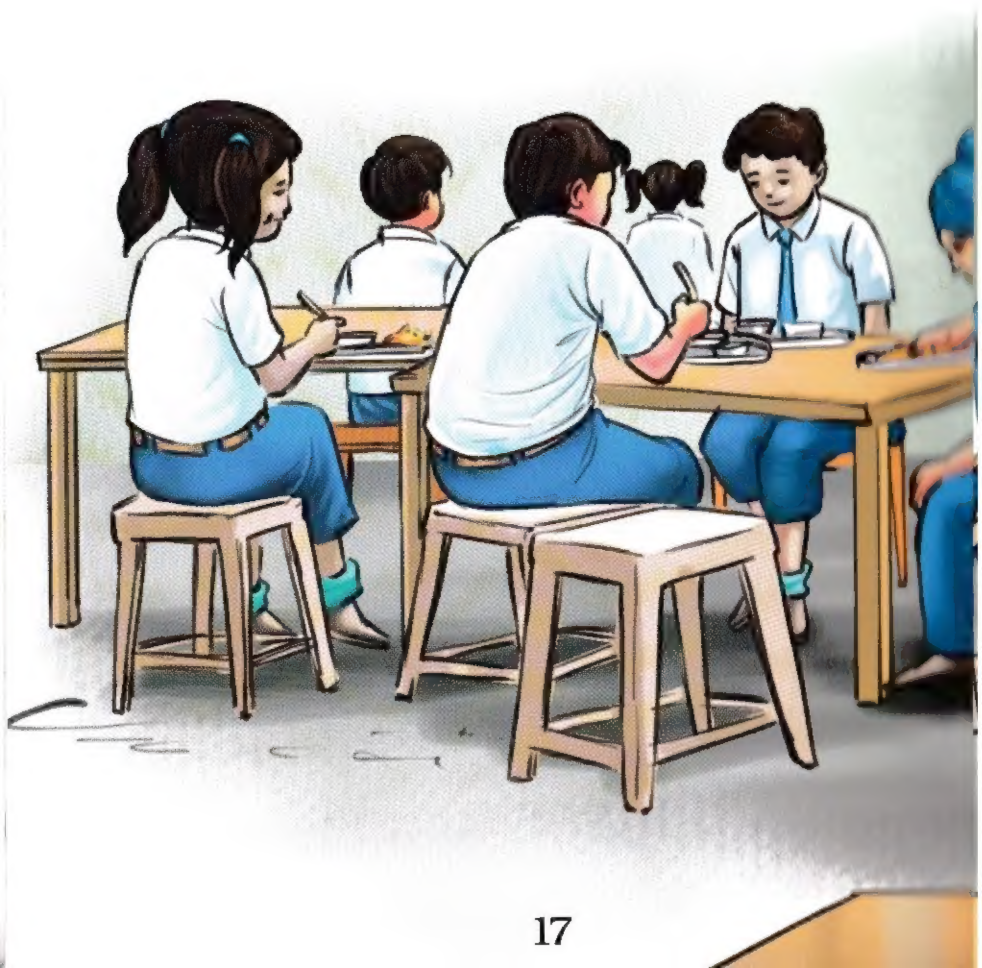


فَقَالَ خليل : «بِالتَّأْكِيدِ»، وَأَعْطَاهُ طَعَامَهُ. فَأَخَذَ قَضْمَةً مِنْ شَطِيرَةِ الْخَضْرَاوَاتِ الْمَشْوِيَّةِ. وَقَالَ : «إِنَّهَا لَذِيذَةٌ جِدًّا إِنَّ وَالِدَتَكَ تَطْهُو جَيِّدًا !».

كَانَ نادر مُتَفَاجِئًا، فَأَخَذَ أَيْضًا قَضْمَةً مِنَ الشَّطِيرَةِ. كَانَ خليل مُحِقًّا ـ فَمَذَاقُهَا كَانَ جَيِّدًا بِالْفِعْلِ !



فَقَالَ لِنَفْسِهِ بِصَوْتٍ مُنْخَفِضٍ : «لَكِنْ مَنْ يُرِيدُ أَنْ يَأْكُلَ الْخَضْرَاوَاتِ ؟». وَالْتَهَمَ الْكُنَافَةَ بِسُرْعَةِ الْبَرْقِ. ثُمَّ ذَهَبَ إِلى الْمَقْصَفِ وَطَلَبَ برجر وَبَطَاطِس مَقْلِيَّةً.



بَعْدَ فَتْرَةٍ مِنَ الْوَقْتِ، شَعَرَ مَرَّةً أُخْرَى بِأَلَمٍ فِي مَعِدَتِهِ.
فَقَالَ: «رُبَّمَا أَكَلْتُ الْكَثِيرَ مِنَ الطَّعَامِ الثَّقِيلِ!». كَانَ يَشْعُرُ
بِانْتِفَاخٍ فِي مَعِدَتِهِ. فَقَالَ: «أَتَمَنَّى أَنْ أَكُونَ بِخَيْرٍ مِنْ
أَجْلِ هَذَا الْيَوْمِ الْمُهِمِّ».





كَانَ الْيَوْمُ السَّـنَوِيُّ لِلْمَدْرَسَـةِ فِي ذَلِك الْمَساءِ وَكَانَ نادر سَيَلْعَبُ دَوْرَ رَائِدِ فِضَاءٍ فِي مَسْرَحِيَّةِ الْمَدْرَسَةِ. فَالْمَدْرَسَةُ اخْتَارَتْهُ لِهَذَا الدَّوْرِ مُنْذُ أَشْـهُرٍ لِأَنَّهُ كَانَ يَتَمَتَّعُ بِجِسْـمٍ رِيَاضِيٍّ وَبِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ. فَـكَانَ يَجِبُ أَنْ يُؤَدِّيَ الْكَثِيرَ مِنَ الْقَفَزَاتِ وَالنَّشَاطَاتِ.



وَجَاءَ وَقْـتُ الْعَرْضِ، وَفَجْأَةً سَـمِعَ جَمِيعُ مَـنْ كَانَ خَلْفَ السِّتَارَةِ صَرْخَةً عَالِيَةً. كَانَ نادر غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى ارْتِدَاءِ زِيِّهِ! فَجَاءَ الْأُسْتَاذُ كامل مُسْرِعًا.



«يَا أُسْتَاذِي لَا يُمْكِنُنِي ارْتِدَاءُ هَذِهِ الْمَلَابِسِ! عِنْدَمَا جَرَّبْتُهَا آخِرَ مَرَّةٍ، كَانَتْ مُنَاسِبَةً تَمَامًا». كَانَ نادر عَلَى وَشْكِ الْبُكَاءِ.

«لاتَخَفْ، سَيَكُونُ كُلُّ شَيْءٍ عَلَى مَا يُرَامُ». طَلَبَ الْأُسْتَاذُ كامل مِنْ إِحْدَى الْمُدَرِّسَاتِ أَنْ تَفْتَحَ سَحَّابَ الْمَلَابِسِ.

وَاسْتَخْدَمُوا أَشْرِطَةً لَاصِقَةً فِضِّيةً لِضَمِّ الْجَوَانِبِ.

سَأَلَ الْأُسْتَاذُ نادر: «مَتَى كَانَتْ آخِرُ مَرَّةٍ جَرَّبْتَ فِيهَا الْمَلَابِسَ؟»

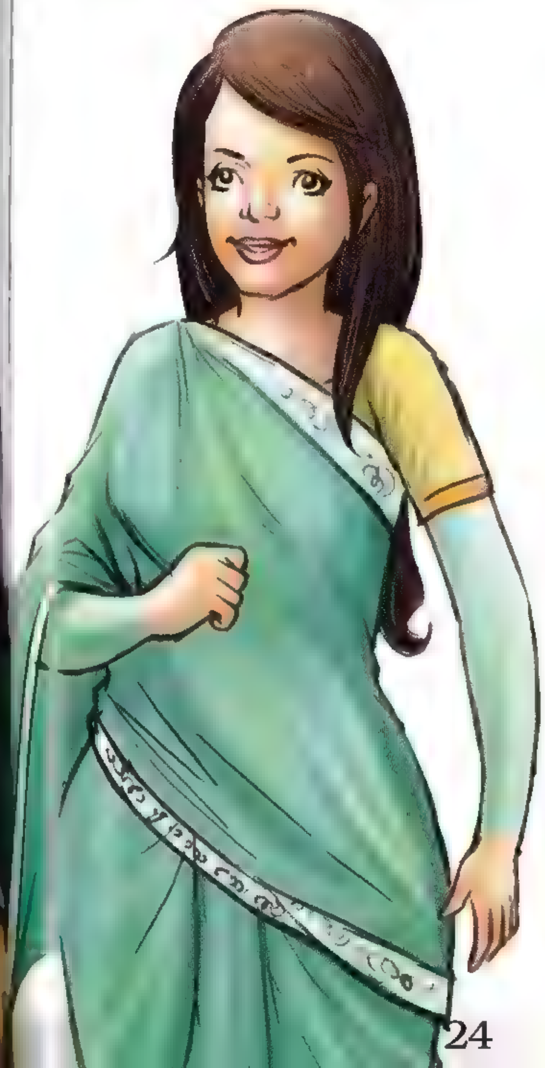
فَرَدَ نادر بِخَجَلٍ: «مُنْذُ أَسَابِيعَ».





كَانَ الزِّيُّ مُنَاسِبًا لَهُ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ، لَكِنْ بَدَا الْآنَ أَنَّهُ اكْتَسَبَ الْكَثِيرَ مِنَ الْوَزْنِ. فَكَانَ يَشْعُرُ بِالثِّقَلِ وَالتَّعَبِ. وَخِلَالَ الْأَيَّامِ الْقَلِيلَةِ الْمَاضِيَةِ، لَمْ يَكُنْ قَادِرًا أَيْضًا عَلَى فِعْلِ كُلِّ الْقَفَزَاتِ.

فَكَانَتْ مَعِدَتُهُ تُؤْلِمُهُ وَكَانَ يَتَوَجَّعُ، وَكَانَ لَا يَشْعُرُ بِالرَّاحَةِ.



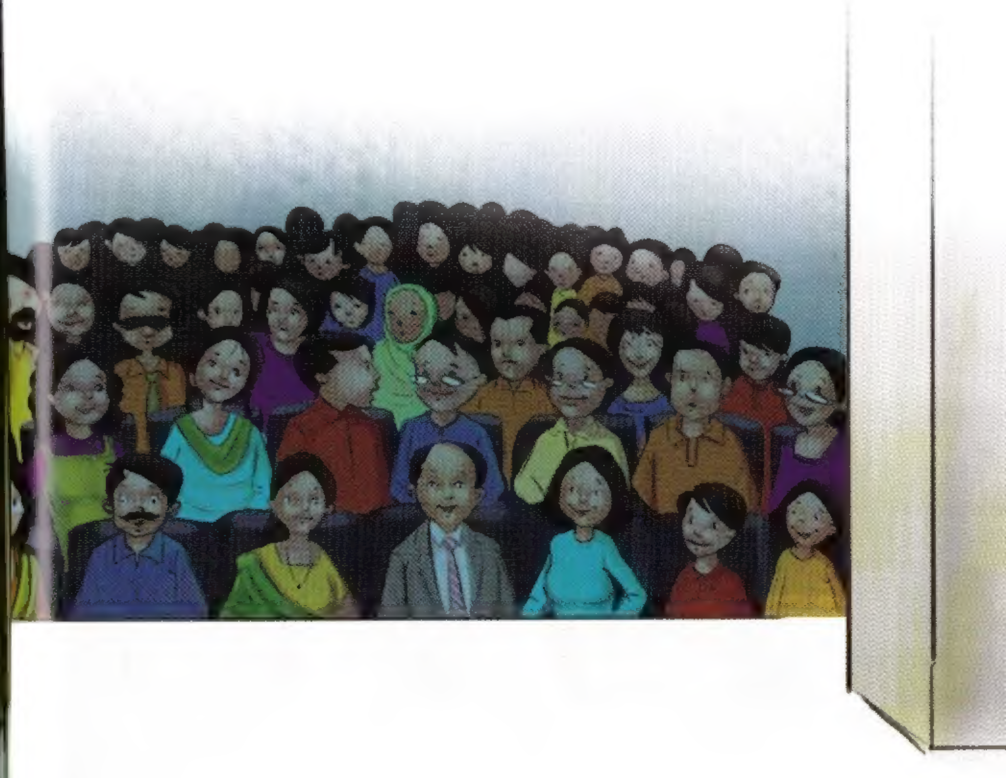
طَلَبَ الْأُسْتَاذُ كامل مِنْ نادر أَنْ يَشْرَبَ كُوبًا مِنْ مَاءِ اللَّيْمُونِ. وَبَعْدَ وَقْتٍ قَصِيرٍ، شَعَرَ بِالتَّحَسُّنِ قَلِيلًا.



وَضَـعَ الْأُسْـتَاذُ ذِرَاعَهُ حَوْلَ كتِفيْ نادر وَقَـالَ: «يَجِبُ أَنْ تَعْتَنِيَ بِجَسَدِكَ يَا بُنَيَّ. قَدْ تَعْتَقِدُ أَنَّ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةَ مَذَاقُهَـا رَائِعٌ، لَكِنَّهَـا تَزِيدُ مِنْ وَزْنِكَ وَتَجْعَلُكَ كَسْلَانَ وَتَشْـعُرُ بِالتَّعَبِ طَوَالَ الْوَقْتِ. لَا بَأْسَ أَنْ تَأْكُلَهَا أَحْيَانًا، لَكِـنْ لَا تَجْعَلْهَا عَادَةً. فَهُنَاكَ الْكَثِيـرُ مِنَ الطَّعَامِ اللَّذِيذِ وَالصِّحِّيِّ أَيْضًا...»

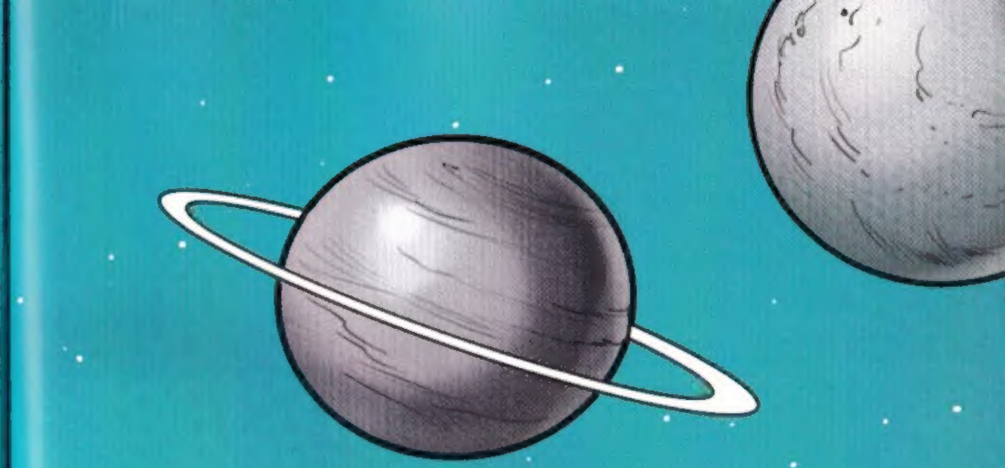


تَذَكَّرَ نادر كَمِ اسْـتَمْتَعَ زَمِيلُهُ خليل بِشَطِيرَةِ الْخَضْرَاوَاتِ هَذَا الصَّبَاحَ . فَقَالَ : «مَا أَلَذَّ شَـطَائِرِ الْخَضْرَاوَاتِ الْمَشْـوِيَّةِ الَّتِي تُعِدُّهَا أُمِّي !».



فَقَالَ الْأُسْـتَاذُ كامل وَهُوَ يُشِـيرُ إِلَى مَعِدَتِهِ الْمُنْتَفِخَةِ : «عَلَيْكَ الْيَوْمَ أَنْ تُؤَدِّيَ الْقَفَزَاتِ وَالْحَرَكَاتِ بِطَرِيقَةٍ جَيِّدَةٍ . وَبَعْـدَ ذَلِكَ، يَنْبَغِي أَنْ تُمَارِسَ التَّمَارِينَ الرِّيَاضِيَّةَ وَتَفْقِدَ هَذَا الْوَزْنَ الزَّائِدَ».





فَشَعَرَ نادر سَرِيعًا بِتَحَسُّنٍ كَبِيرٍ، وَكَانَ قَادِرًا عَلَى أَدَاءِ دَوْرِهِ فِي الْمَسْرَحِيَّةِ بِبَعْضِ الْجَهْدِ الزَّائِدِ. لَمْ تَكُنْ قَفَزَاتُهُ وَحَرَكَاتُهُ جَيِّدَةً كَمَا كَانَ يَتَمَنَّى، لَكِنَّهُ نَجَحَ قَلِيلًا فِي فِعْلِهَا. وَصَفَّقَ الْجَمِيعُ لَهُ تَصْفِيقًا حَادًّا.

وَبَعْدَ أَنِ انْتَهَتِ الْمَسْرَحِيَّةُ، قَرَّرَ الْأَبُ أَنَّهُ جَاءَ وَقْتُ الِاحْتِفَالِ.







«مَاذَا سَتَأْكُلُ يَا نادر ؟ برجر أَمْ بَطَاطِسُ مَقْلِيَّةٌ أَمْ بِيتْزَا ؟ اطْلُبْ مَا تُرِيدُهُ يَا بُنَيَّ !».

فَابْتَسَمَ نادر وَغَمَزَ لِأُخْتِهِ شيرين وَقَالَ : «أُرِيدُ طَعَامًا مَطْهُوًّا فِي الْمَنْزِلِ، فَأَنَا يَجِبُ أَنْ أُحَافِظَ عَلَى رَشَاقَتِي الْآنَ !».



بعد القراءة

- هل تفضل أن تأخذ تفاحة أم قطعة كنافة في وجبتك المدرسية؟
- هل تبدل أحيانا طعامك مع صديقك؟ إذا كنت تفعل ذلك، فلماذا؟
- إن الأطعمة الصحية يمكن أن تكون لذيذة أيضا. اكتب قائمة بالأطعمة الصحية التي تحبها.
- ماذا يمكن أن يحدث إذا أكلت وجبات سريعة بكميات كبيرة؟
- اقرأ كل شيء عن رواد الفضاء.



9-7 أعوام

الطعام الممل!

قال نادر لشيرين: "يمكنك أن تحتسي حساء القرع المفضل لديك؛ فأنا لا أريد طعامًا مملًّا!".



تحتوي سلسلة اقرأ وتطور على كتب مصورة للأطفال. وتقدم هذه القصص، المليئة بالحركة والمرح، للقراء الصغار مجموعة متنوعة من المواقف كي يتعلموا منها ويكبروا معها.

فقد ألف هذه الكتب مؤلفون ماهرون واختيرت الصور بطريقة جذابة، فهذه الكتب لن تمتع الأطفال فحسب بل ستساعدهم أيضا على أن يصبحوا قراء ماهرين.

تصنف سلسلة اقرأ وتطور إلى ثلاث مجموعات عمرية.

5-2 أعوام
بدون كلمات، أو كلمة، أو جملة قصيرة للقراء المبتدئين
جزء من القصة على الغلاف الداخلي

7-5 أعوام
كلمات وجمل يتناسب طولها مع القراء المبتدئين
من 450 إلى 500 كلمة

9-7 أعوام
جمل أطول ومفردات متقدمة
900 كلمة فيما فوق

Arabic edition published by Jarir Bookstore

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت
www.jarir.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE